

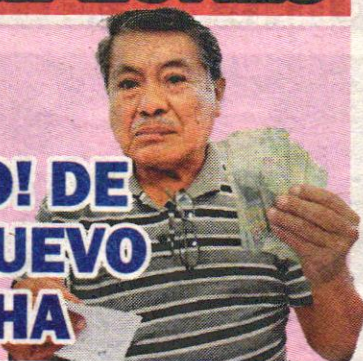


# PÓSTER CAMPEONES

**¡EXCLUSIVO!**

ES HISTÓRICO Y CONOZCAN EN QUÉ MES LES TOCA

**JUBILADOS, ¡ES UN MILAGRO! DE 19990 Y 20530 A COBRAR NUEVO AUMENTO EN LA MISMA FECHA**



**PBO**

**RADIO**

**91.9 FM**

Lunes a Sábado 6 a 10 am



¡POR EL MES DE MAMÁ REGÁLELE SALUD!

## VIVE SIN DOLOR

- RODILLAS • HOMBRO
- COLUMNA • CADERA
- ARTROSIS • ARTRITIS
- MUÑECA Y MANOS
- TOBILLO Y PIE
- ZONA LUMBAR
- HERNIA DISCAL
- CIÁTICA

**SIN CIRUGÍA**



CON **CÉLULAS MADRE PLASMA Y OZONO**

CONWAY MEDIC E.I.R.L. RUC: 20602357854

**CONSULTA Y EVALUACIÓN S/. 10**

**MÉDICOS ESPECIALISTAS**  
CURA DOLOR ARTICULAR EN MENOS TIEMPO CON EXCLUSIVO TRATAMIENTO

**Centro Terapia del Dolor**

**ATE -VITARTE**

• Calle Antonio Nariño Mz "D" Lote 22  
Av. Metropolitana a 50 mts. del Hospital de Solidaridad al costado Policlínica Vicma

906 969 484

**SAN JUAN DE LURIGANCHO**

Av. Próceres de la Independencia 1771  
1er. Piso alt. paradero 12 de Próceres de la Independencia  
Frente a Clínica San Juan Bautista

970 655 975

**LIMA NORTE**

Av. Carlos Izaguirre 1316  
Paradero Palco (Clínica Concebir) Los Olivos

992 938 719 (01) 608 3541

**LIMA CENTRO**

Av. Arequipa 339 - 1er. Piso  
A 1/2 Cda. Emb. Venezuela junto a Inst. Carrión

978 943 646 (01) 540 9385

**CAMPAÑA MÉDICA**  
LOS DÍAS 27, 28, 29, 30, 31 MAYO, 01 JUNIO

**S/1.00**

# elChino

El diario de las multitudes

DIRECTOR: PASCUAL FRETTEL GUTIÉRREZ

Lima, lunes 27 de mayo del 2024

Año 24 Número: 10962

**SEPA A QUÉ LUGARES IR O CÓMO HACERLO POR LAS REDES SOCIALES Y CUÁNTO LE PAGAN POR CADA UNA DE ELLAS**

# GAÑE BILLETÓN VENDIENDO SUS MONEDAS ANTIGUAS



**RECONOCIDO ONCÓLOGO DA CONSEJOS PARA TENER UNA VEJEZ SALUDABLE**

**20 REGLAS DE ORO PARA VIVIR HASTA 100 AÑOS**



**APRUEBAN REGLAMENTO DE LEY PARA SACAR EL 100% HASTA EL 31 DE DICIEMBRE**

**CTS: HOY ENVÍA SOLICITUD DE RETIRO Y COBRA TU PLATA EL DÍA 29**

**EN LA OROYA, CHOFER DEL ÓMNIBUS HABRÍA QUERIDO SOBREPASARLO**

**BUS CHOCA CONTRA TREN: 4 MUERTOS**



## PRESIDENTA CONDECORA A POLICÍAS POR OPERATIVO DE RESCATE DE JACKELINE SALAZAR

**Primero fue el ministro del Interior (Mininter) Juan José Santiváñez en utilizar el rescate de la empresaria Jackeline Salazar para adjudicarse reconocimiento político.**

**D**urante una entrevista televisiva, el funcionario 'recibió una llamada' de emergencia para luego informar sobre el proceso de rescate de la empresaria.

Ahora fue el turno de la presidenta Dina Boluarte, quien la tarde de ayer condecoró a todos los oficiales de Policía que participaron en el rescate de la fémina en el distrito de Carabayllo.

La actividad oficial se dio en el Patio de Honor de Palacio de Gobierno. En presencia de Santiváñez, el premier Gustavo Adrianzen, el comandante general de la PNP, Víctor Zanabria, entre otras autoridades, la jefa de Estado no perdió tiempo para también adjudicarse el logro de la PNP indicando que bajo su gestión "las organizaciones criminales tienen las horas contadas" además de resaltar la "investigación, capacidad y compromiso" de la PNP. "Ustedes han demostrado, una vez más, que están dispuestos a arriesgar su vida para proteger a la ciudadanía, y devolverle la



## Dina usa secuestro de empresaria para elevar su popularidad

### AFIRMA QUE SU GOBIERNO ACABARÁ CON LAS ORGANIZACIONES CRIMINALES, PERO POBLACIÓN LA RECHAZA.

paz y la tranquilidad", expresó la mandataria.

Asimismo, no perdió tiempo para lanzarle un mensaje a la DIVIAC, división especial de la Policía contra la corrupción que en varias veces la trajo a mal traer.

"Esta lucha contra la delincuencia y criminalidad organizada nos necesita unidos a

ciudadanos, autoridades, civiles y la buena policía que sí quiere trabajar por el país", subrayó.

#### SE HUNDE CADA VEZ MÁS

Esta acción desesperada de Dina Boluarte por contar con rédito político es una respuesta a los resultados de la última encuesta publicada por IEP. En ella,

la jefa de Estado cuenta con un 90% de desaprobación ciudadana y apenas un 5% de aprobación.

Asimismo, el Congreso de la República atraviesa una situación similar y alcanzó el 91% de desaprobación, un punto porcentual menos que en el mes de marzo del 2024. Apenas un 6% aprueba a dicho poder del Estado.

### POR RESISTIRSE A CUMPLIR SENTENCIA DEL PODER JUDICIAL

## Fiscalía abre investigación preliminar a 'Porky'

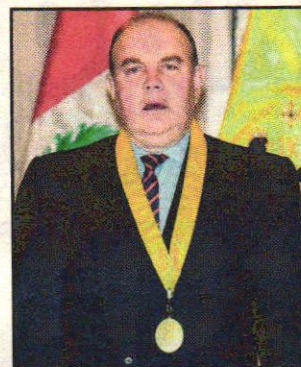
El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga viene en tumbos. No solo es criticado por lanzar su candidatura presidencial en desmedro de sus obligaciones como burgo-maestre capitalino mientras su bancada se cae a pedazos al interior del Congreso. Ahora se suma una investigación preliminar por dos meses de parte de la Fiscalía por delitos contra la administración pública.

De acuerdo a Latina No-

ticias, el Ministerio Público le abrió una indagación por no querer cumplir una sentencia del Poder Judicial que ordena la reposición de 120 trabajadores despedidos arbitraria durante la pasada gestión de Alberto Andrade Carmona (1996).

Fue la ciudadana Liliana Mercedes Cerff Ascama, quien presentó la denuncia contra el alcalde por resistirse a reponerla en sus labores.

La medida recae sobre el



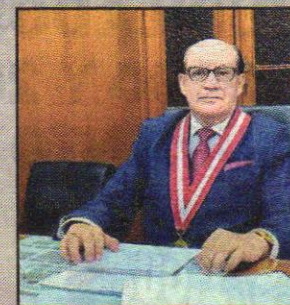
actual alcalde de Lima debido a que la Municipalidad Metropolitana de Lima se negó a cumplir la disposición que dicta la reposición de los trabajadores despedidos.

### POR SUPUESTAMENTE OBSTRUIR PROCESO CONTRA ENMA BENAVIDES

## Investigación preparatoria contra fiscal Uriel Terán

La Fiscalía nuevamente en la mira de la Justicia. El Ministerio Público inició una investigación preparatoria al fiscal superior titular Uriel Terán por presuntas acciones ilícitas realizadas para obstruir el proceso penal seguido a la ex jueza superior Enma Benavides, hermana de la exfiscal de la Nación, Patricia Benavides, por una presunta liberación de personas vinculadas al tráfico ilícito de drogas a cambio de dinero. La decisión fue adoptada por la fiscal suprema titular Delia Espinoza.

Como se recuerda, tras la salida de la fiscal suprema adjunta Bersabeth Revilla,



en agosto de 2022, Benavides nombró en el cargo a Uriel Terán, quien asumió la investigación seguida a Enma Benavides y, en febrero del 2023, pidió al Poder Judicial ordenar el archivo del proceso penal seguido contra la ahora exjueza por el caso en mención.



### ANUNCIAN MOVILIZACIÓN EN JULIO CONTRA GOBIERNO DE DINA BOLUARTE

## Puno se volverá a levantar contra la presidenta

El Sur del país vuelve a levantarse contra la Jefa de Estado. Dirigentes de distintas comunidades en Puno fijaron su postura frente al actual escenario político peruano y anunciaron una movilización masiva para el próximo 28 de julio, que busca la dimisión de la presidenta Dina Boluarte y la convocatoria a elecciones.

Dicha decisión se dio luego de una serie de reuniones locales entre las autoridades

civiles de la Región.

"Seguimos en pie de lucha y estamos en contra de este gobierno dictatorial. Además, se señala también que se declara como persona no grata a todos aquellos que permitieron el genocidio y el asesinato, que hasta el día de hoy no se encuentra justicia, para los pueblos originarios, sobre todo para los 21 asesinados en la región", indicaron los representantes de la Nación Aymara.

**elChino**  
El diario de las multitudes

#### DIRECTOR:

Pascual Fretel Gutiérrez

#### Mesa de partes virtual:

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Contenido elaborado por:  
EDITORIAL BERTONE S.A.C

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE  
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN  
DEL DIARIO NO SE HACEN  
RESPONSABLES POR LOS  
ARTÍCULOS FIRMADOS



PROYECTO DE LEY BUSCA REDUCIR PAGO VITALICIO DE 15 MIL A 893 SOLES

# Expresidentes cobrarían pensión de jubilado

**Los pedidos de pensión vitalicia por parte de los expresidentes Pedro Castillo Terrones y Alberto Fujimori Fujimori han despertado la polémica tanto en el Congreso de la República y la sociedad peruana.**

Estas solicitudes se dan por el jugoso monto que significa cobrar uno: más de 15 mil soles mensuales de acuerdo a ley.



**CONGRESISTA ISABEL CORTEZ ES PROPULSORA DE DICHA INICIATIVA**



Ante esta disyuntiva, una propuesta legislativa de parte de la parlamentaria de izquierda Isabel Cortez (Cambio Democrático), plantea que la pensión vitalicia para exmandatarios se reduzca a la de un pensionista de la AFP.

**COBRA COMO PENSIONISTA**

La iniciativa busca que

la pensión permanente pase a significar 893 soles y ya no los 15.600 soles, que corresponde actualmente.

Como se sabe, el tema de pensión vitalicia ha sido cuestionado en los últimos días, pues, desde exmandatarios cuestionados y con investigaciones encima, como Pedro Castillo; hasta procesados por delitos de corrupción y lesa humanidad como Alberto Fujimori, han visto en esta pensión otorgada por el estado como

una manera de seguir beneficiándose, pese a que la norma estipula que no les corresponde.

Este proyecto fue presentado el pasado 24 de mayo de 2024 en el Congreso de la República del Perú y su objetivo principal es reformar la actual legislación que permite a los expresidentes recibir una pensión vitalicia.

La ley 26519, aún vigente desde la administración de Alberto Fujimori, establece que los exjefes de Estado reciban una pensión equivalente al salario de un congresista en funciones, que asciende a S/ 15,600 mensuales. Además, incluye otros beneficios como un vehículo, vales de combustible y personal contratado, todo financiado con el presupuesto del Congreso.

La defensa legal del expresidente Pedro Castillo presentó una solicitud de petición, la misma que fue denegada hace unos días por parte de la administración del Congreso.

En tanto, el abogado de Alberto Fujimori, Elio Riera, también presentó un recurso igual ante el Parlamento. Dicha solicitud aún está siendo evaluada por el Legislativo.

**"ES INSOPORTABLE HABLAR CON USTEDES", LE DIJO A COLEGAS DE PUNO ANTE CRÍTICAS EN SU CONTRA**

## Patricia Juárez pierde los papeles con periodista

La parlamentaria de Fuerza Popular (FP), Patricia Juárez, perdió los papeles contra los periodistas del programa 'La Decana', de la región Puno cuando le criticaron el accionar de su bancada en el Congreso de la República.



La polémica saltó cuando la congresista dijo que la bancada fujimorista sentía 'cariño por el pueblo de Puno', en ese momento, el periodista Max Lanza le cuestionó ese 'cariño' argumentando que FP respalda a una presidenta acusada por la muerte de 21 ciudadanos puneños y la falta de apatía con los familiares de las víctimas. "Señora, ese cariño es falso ¿qué cariño es ese?", reclamó.

Ante esto, Juárez se alteró y dijo "Háganse cargo de su voto (...) no podemos votar pensando en el anti ni en los odios", sostuvo Juárez.

Como la discusión subió de temperatura, la congresista decidió cortar la entrevista no sin antes dejar una frase despectiva. "Es insoportable hablar con ustedes. Nadie nos va a decir a nosotros que no podemos venir acá", dijo.



**JORGE MONTOYA DESPOTRICA CONTRA EX BANCADA**

## Tilda de 'ambiciosos' a ex colegas de RP

El ahora congresista no agrupado, Jorge Montoya, continúa con su enfrentamiento contra su otrora partido político y bancada congresal Renovación Popular (RP). En un comunicado en sus redes sociales, el almirante denunció 'ambiciones políticas' al interior de RP y deslizó deslealtades.

"La ambición política o personal nunca debe prevalecer sobre las leyes democráticas y la lealtad que, como miembros de una comunidad, nos debemos unos a otros", expresó el legislador.

Asimismo, calificó de 'carentes de liderazgo' a los responsables de su salida y la de su colega José Cueto y Javier Padilla.

"No podemos permitir que se nos convierta en súbditos de aquellos que, carentes de liderazgo genuino y seguidores auténticos, intenten subyugar a otros por razones políticas. Siempre debemos respetar los derechos democráticos y las leyes que nos gobiernan, para comprender y vivir plenamente en democracia", sentenció.

**DECLARAN INFUNDADA TUTELA DE DERECHOS PRESENTADA POR LA DEFENSA DE LA MANDATARIA**

## Dina sufre revés en el Poder Judicial

Un nuevo traspie para la presidenta Dina Boluarte. El Poder Judicial declaró ayer infundada una tutela de derechos presentada por la defensa de Boluarte, en la investigación que se sigue en su contra por el presunto delito de enriquecimiento ilícito y otros en agravio del Estado.

La decisión fue emitida por el Juzgado Supremo de Inves-

tigación Preparatoria, a cargo del juez Juan Carlos Checkley Soria, quien consideró que los argumentos de la defensa no tienen sustento fáctico ni jurídico.

La defensa de la mandataria cuestionaba una presunta vulneración de derechos a la defensa y de igualdad de partes, alegando que la Fiscalía no le había permitido intervenir en

diligencias de extracción de información de fuentes abiertas y medios periodísticos.

No obstante, el juez concluyó que los argumentos presentados carecían de fundamento.

Este es el segundo revés de la jefa de Estado en menos de una semana. Como se recuerda, la Fiscalía de la Nación amplió la investigación contra



Dina Boluarte por un periodo de 240 días adicionales en el marco de las pesquisas seguidas por el "caso Rolex".



**APRUEBAN REGLAMENTO DE LEY QUE AUTORIZA SACAR EL 100% HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DEL PRESENTE AÑO**

# Hoy envía solicitud de retiro de la CTS y cobra tu plata el día 29

**El Poder Ejecutivo aprobó el reglamento de la Ley que autoriza a los trabajadores la libre disposición del 100% de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS), con el fin de cubrir sus necesidades por causa de la actual crisis económica.**

Esto mediante Decreto Supremo N° 003-2024-TR, publicado ayer en el diario oficial El Peruano. El documento señala que los empleados tienen la opción de solicitar mediante el sitio web de cualquier banco que el dinero se transfiera a la cuenta bancaria de su preferencia. Esta cuenta puede estar gestionada por otro banco o por una cooperativa de ahorro y crédito, que no



necesariamente se dedica a recibir depósitos del público. Asimismo, se puede solicitar que el dinero sea depositado en una empresa emisora de dinero electrónico, "según los límites y condiciones establecidos por la normativa vigente, así como las operaciones que realizan".

Una vez recibida la solicitud de los empleados, los bancos dispondrán del dinero en un máximo de dos días hábiles. Por ello, desde hoy los trabajadores podrán tener libre acceso a las cuentas de su CTS; pero, recién en un máximo de dos días hábiles (miércoles 29 de mayo), los trabajadores

recibirán su dinero, tras haber solicitado a una entidad bancaria el desembolso.

## TAMBIÉN RETIRAR EL PRÓXIMO DEPÓSITO 2024

Los trabajadores podrán "disponer libremente del cien por ciento (100 %) de los depósitos por compensación por tiempo de servicios", según establece la norma aprobada. Esto implica que los empleados podrán retirar y mover todo el dinero acumulado en sus cuentas CTS, incluyendo el que les será depositado en la segunda mitad de 2024. Es decir, también podrás acceder al dinero que te depositen hasta el 15 de noviembre del presente año. Debes tener en cuenta que solo tendrás hasta el 31 de diciembre de 2024 para disponer de estos montos.

**SEGUNDO AÑO SEGUIDO EN QUE INEI MUESTRA UN INCREMENTO**

## Más de 700 mil menores de tres años sufren de anemia en Perú

El reciente informe del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) sobre la evolución de la pobreza en el Perú entre 2014 y 2023, además de mostrar las dificultades económicas de las familias, ha puesto de manifiesto una preocupante realidad: la salud de los niños menores de tres años está en peligro.

El documento revela que en 2023, el 43.1% de los niños entre 6 y 35 meses sufren de anemia por deficiencia de hierro. Esta cifra supone un aumento respecto a los dos años anteriores, alcanzando niveles similares a los registrados en 2018.

El incremento de la anemia infantil es un dato alarmante, ya que el Perú había logrado reducir esta cifra de manera constante desde el año 2024. Ahora,



según el Instituto Peruano de Economía, más de 700 mil menores de tres años se ven afectados por esta condición, lo que representa un aumento de aproximadamente 50 mil casos en comparación con la época pre-pandemia.

Este retroceso en la lucha contra la anemia infantil pone de manifiesto la necesidad de reforzar las políticas públicas y programas de salud dirigidos a este grupo vulnerable, garantizando su acceso a una alimentación adecuada y a controles médicos periódicos.

**PROGRAMADO PARA LAS 10 DE LA MAÑANA**

## 31 de mayo se realiza Simulacro Nacional

El próximo viernes 31 de mayo, a las 10.00 horas, se realizará el primer Simulacro Nacional Multipeligro del año 2024, por lo cual el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) exhorta a toda la población a participar de esta actividad preventiva frente a desastres.

Bajo el lema "Súmate tú también", este ejercicio tiene como objetivo fortalecer las capacidades de preparación de la población frente a diversos peligros de origen natural y aquellos generados por la acción humana a través de la participación activa de todas las personas en el entorno



familiar, laboral, escolar, comunitario, entre otros.

El Indeci señala que es fundamental comprender que este simulacro tiene características multipeligro, ya que en este se practicará la respuesta ante el impacto de diversos fenómenos como sismos, tsunamis, lluvias intensas y otros peligros asociados.

**REALIZADA POR EL MINISTERIO DE SALUD**

## Campana de salud gratuita en Mall Aventura Santa Anita

El Ministerio de Salud, a través de la Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris), inauguró una zona de salud en el Mall Aventura Santa Anita. El lugar cuenta con un equipo de expertos médicos que brindan servicios y cuidados integrales completos al público en general.

La zona de salud, que brindará servicios por un lapso de tres meses, cuenta con: Medicina General; Psicología; Nutrición; alimentación saludable; análisis de hemoglobina; Planificación familiar; sesiones de prevención contra el dengue; esquema de vacunaciones



regulares; tamizaje del VIH y sífilis; y, descarte de diabetes.

Este espacio se encuentra en el tercer nivel del Mall Aventura Santa Anita, donde se realizarán hasta cien atenciones al día en dos turnos: lunes a sábado, de 8.45 a.m. a 11.45 a.m. y de 2.00 p.m. a 6.00 p.m.

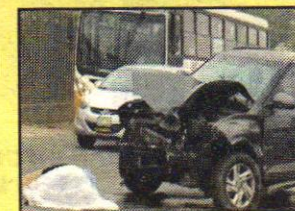
**VIAJABA EN MOTO JUNTO A SU PAREJA QUE RESULTÓ HERIDA**

## Accidente en Ramiro Prialé deja un muerto

Un lamentable accidente en la autopista Ramiro Prialé, en la zona Lurigancho - Chosica, dejó un fallecido y un herido. El terrible incidente, que involucró a un automóvil y una moto lineal, sucedió ayer alrededor de las ocho de la mañana.

De acuerdo a las informaciones preliminares de la Policía Nacional, el accidente sucedió cuando un auto de color negro (placa CJS472), que se dirigía de oeste a este, impactó contra una moto lineal (0269ZB).

En la moto lineal viajaba una pareja que, tras el choque, terminó expulsada hacia el pavimento. El piloto de vehículo liviano falleció de manera



instantánea. La acompañante, una joven que era su pareja, resultó con heridas graves y fue trasladada de inmediato a un hospital cercano para recibir atención médica.

Los efectivos policiales, quienes llegaron con premura al lugar del trágico accidente, aseguraron la escena hasta la llegada del fiscal de turno, encargado del levantamiento del cadáver.

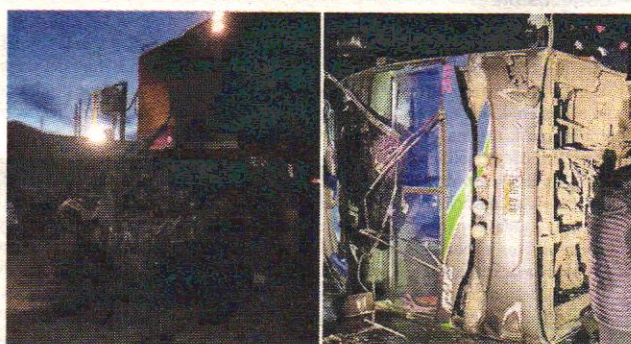


LA OROYA: CHOFER DEL ÓMNIBUS HABRÍA QUERIDO SOBREPASARLO SIN ÉXITO

# Bus choca contra tren: 4 muertos y 46 heridos

Un ómnibus de la empresa Apocalipsis que se dirigía de Lima a Huancayo (Junín) chocó la madrugada de ayer contra un tren de carga en el sector de la Balanza, kilómetro 156 de la Carretera Central, en La Oroya, y dejó 4 muertos y al menos 46 heridos.

El comandante Justo Venero, jefe de la Policía de Carreteras de La Oroya, manifestó que el accidente ocurrió al promediar las 04:30 de la madrugada. El chofer del bus- Rubén Ramos- habría querido ganar al tren, puesto que había otros dos vehículos en espera, mencionó. Recordó que el tren de carga tiene un frenado mínimo de 100 metros, no intempestivo como cualquier otro vehículo.



La autoridad policial dijo que según el maquinista, ellos hacían su paso preferencial por la vía que está entre La Oroya y Yauli, y el ómnibus, de placa BTV-095, negligentemente cruzó la vía y fue impactado por

la parte posterior. "Las señales eran visibles y el tren iba con las luces encendidas", anotó. "Es lamentable que cuatro familias queden enlutadas por la imprudencia de un conductor que ha querido sobrepasar y

ganar al tren de carga que venía a las cuatro de la mañana. Al momento, tenemos 42 heridos que están siendo trasladados por la Policía de Carreteras a La Oroya, dijo el jefe de carreteras de la ciudad, de la PNP", declaró el vocero de la Superintendencia de Transporte Terrestre (Sutran), Larry Ampuero.

Ampuero manifestó que si bien la Policía Nacional viene investigando la tragedia, todo parece indicar que fue el conductor del ómnibus quien habría infringido el Reglamento de Tránsito.

Hasta el momento, se conoce que los fallecidos son Ricardina Moscoco Córdova, Víctor Carlos López, Roberto Esteban Quispe y una mujer aún que todavía no ha sido identificada.



OTORGA 5 MIL BECAS A PERUANOS PARA CAPACITARSE Y OBTENER EMPLEO

## Sepa cómo postular a becas de Google en Inteligencia Artificial

En el marco de la iniciativa APEC Ciudadano Perú 2024, la empresa tecnológica Google, en alianza con la organización Women in Tech y el Ministerio de Relaciones Exteriores de Perú, anunció la entrega de 5,000 becas para cursos de capacitación en Inteligencia Artificial, con el fin de promover el desarrollo de las habilidades digitales de los peruanos y brindarles nuevas herramientas para desenvolverse exitosamente en el mundo laboral actual. Los requisitos para aplicar al programa de becas son ser mayor de 18 años y residir en Perú. El proceso de inscripción

se realizará hasta el 10 de junio, y las becas de Google desde el 17 de junio. Esto a través del enlace: [https://share-eu1.hsforms.com/1KDDCzleAT\\_qeWuyL6bke1gf8ikf](https://share-eu1.hsforms.com/1KDDCzleAT_qeWuyL6bke1gf8ikf) Una vez completada tu identificación personal en el formulario, debes consignar tu ubicación, contacto (celular y correo electrónico), nivel académico y experiencia laboral. También debes explicar tu interés en la convocatoria y los fundamentos y/o certificados que desees estudiar. Finalmente, aceptas los términos y condiciones y listo. Con ello estarás participando en la convocatoria.

PROTAGONISTA DE 'LA VIDA ES BELLA' REALIZÓ MONÓLOGO EN EL VATICANO

## Abrazo entre el Papa Francisco y Benigni

El actor y director italiano Roberto Benigni robó el protagonismo al papa Francisco con un monólogo humorístico en la misa de clausura de la primera Jornada Mundial de los Niños en el Vaticano.

El ganador del Oscar a mejor actor principal por la película 'La Vida es Bella' en 1999, le dijo al pontífice: "Me gustaría ir a abrazarlo, o bailar un tango ya que es usted argentino".

"Antes de entrar, dos guardias suizos se me acercaron y me dijeron: Señor



Benigni, puede hacer lo que quiera excepto una cosa. No puede tocar al papa. Un beso, debo poder darle un beso, ¿de qué sirven los besos si no se pueden dar?", prosiguió el actor antes de acercarse al papa y besarle en ambas mejillas.

DE MAMA Y CUELLO UTERINO HASTA VIERNES 14 DE JUNIO

## Despistaje gratuito de cáncer continúa en el Metropolitano

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) y la Liga Contra el Cáncer (LCC) continuarán en junio con su campaña gratuita de despistaje de cáncer de mama y cuello uterino en la estación Central del Metropolitano, para beneficio de las usuarias de este servicio y del público femenino en general.

La actividad se realizará desde el lunes 3 hasta el viernes



14 de junio (a excepción de los días viernes 7, sábado 8 y domingo 9) en el local 183-185 de dicha estación (a la altura

de los embarques 9 y 10) en el horario de 9 a. m. a 2:30 p. m. Las atenciones se realizarán por orden de llegada.

Para acceder a las pruebas, las usuarias deberán cumplir los siguientes requisitos: haber pasado siete días desde el último día de menstruación, no haberse aplicado cremas ni óvulos vaginales en los últimos siete días y no haber tenido relaciones sexuales 72 horas antes del chequeo.



A continuación les entregamos la tercera y última parte de un modelo (proporcionado por el sitio web <https://lpderecho.pe/>) de contrato de alquiler de un local comercial, redactado por una notaría, donde se va a legalizar dicho documento.

DOCUMENTO INCLUYE TODAS LAS PARTES QUE FAVORECEN A PROPIETARIOS E INQUILINOS

# Este es el modelo de contrato de alquiler que les gusta a todos

## CLÁUSULA 19°.- CAUSALES DE RESOLUCIÓN Y CLÁUSULA RESOLUTORIA EXPRESA

**19.1.** Son causales de Resolución del contrato el incumplimiento de las cláusulas 3.2., 8.1., 9.1. 10.1, 12.1., y 14.1., además de las causales establecidas en el artículo 1697° del Código Civil siempre que no se encuentren comprendidas su tratamiento especial en el presente contrato.

**19.2. "LAS PARTES"** convienen expresamente y establecen con toda precisión que el contrato se resuelve cuando se encuentran inmersos en alguna de las causales establecido en la cláusula 19.1. quedando resuelto el contrato de arrendamiento de pleno derecho previa comunicación de la parte interesada de hacerse valer de la presente cláusula no requiriéndose de discusión o intervención jurisdiccional de conformidad a lo establecido en el Artículo 1430° del Código Civil.

## CLÁUSULA 20°.- CAUSALES PARA SOLICITAR EL DESALOJO CON INTERVENCIÓN NOTARIAL

**20.1.** Son causales para que "EL ARRENDADOR" pueda solicitar el desalojo con intervención notarial cuando: i) Vencido el plazo de arrendamiento establecido en la cláusula 4.1. "EL ARRENDATARIO" no desocupa físicamente el LOCAL COMERCIAL con todos los bienes muebles de su propiedad y previa autorización expresa establecida en la cláusula 18.3; o, ii) Por incumplimiento del pago de la renta convenida en el plazo acordado de acuerdo a lo establecido en la cláusula 5.1.

## CLÁUSULA 21°.- CLÁUSULA DE ALLANAMIENTO FUTURO

**21.1.** De conformidad al Art. 5° de la Ley N° 30201 que modifica el Art. 594° del Código Procesal Civil, "EL ARRENDATARIO" se allana desde ya a la demanda judicial para desocupar el LOCAL COMERCIAL por las causales establecidas en la cláusula 18°, 19°, 20°, y los comprendidos en el artículo 1697° del Código Civil.

## CLÁUSULA 22°.- SOMETIMIENTO EXPRESO A LA LEY 30933

**22.1.** En caso de encontrarse dentro de las causales establecidas en la Cláusula 20° "LAS PARTES" de manera expresa e inequívoca se someten a la competencia Notarial de conformidad a la Ley N° 30933 a efecto de que el Notario constate las causales de vencimiento del plazo del contrato o la resolución por falta de pago de la renta; y posteriormente el Juez de Paz Letrado ordene la ejecución del desalojo.

## CLÁUSULA 23°.- DOMICILIO CONTRACTUAL

**23.1.** Para la validez de todas las comunicaciones y notificaciones a las partes, con motivo de la ejecución de este contrato, ambas señalan como sus respectivos domicilios los indicados en la introducción de este documento. El cambio de domicilio "EL ARRENDADOR" o "EL ARRENDATARIO" surtirá efecto desde la fecha de comunicación de dicho cambio a la otra parte mediante escrito cursado vía notarial.

**23.2.** Del mismo modo "EL ARRENDATARIO" señala como domicilio contractual para efectos de cualquier notificación realizada por "EL ARRENDADOR" o, el Notario cuando corresponda, el indicado en su Documento Nacional de Identidad. De variar su domicilio y no comunicar a "EL ARRENDADOR" de este hecho, se considera como domicilio contractual el que se indica en la Consulta en Línea al momento del emplazamiento o notificación.

**23.3.** Para efectos de notificación efectuado tanto por "EL ARRENDADOR" así como por el Notario queda válidamente notificado si se emplaza en cualquiera de los domicilios contractuales señalados en cláusula 23.1. y 23.2

## CLÁUSULA 24°.- PRÓRROGA DE LA COMPETENCIA

**24.1.** Para efectos de cualquier controversia que se genere a razón de la celebración y ejecución de este contrato, a excepción de las Causales que se rigen para la competencia notarial establecida en la cláusula 20° "LAS PARTES", conforme a lo regulado en el art. 25 del Código Procesal Civil, acuerdan someterse a la competencia territorial de los jueces y tribunales de la jurisdicción de .....

## CLÁUSULA 25°.- GASTOS DEL CONTRATO

**25.1.** Los contratantes acuerdan que, después de discutidas y aceptadas las cláusulas por ambas partes, correrá a cargo "EL ARRENDADOR" los gastos notariales y registrales (si se opta por la inscripción).

## CLÁUSULA 26°.- APLICACIÓN SUPLETORIA DE LA LEY

**26.1.** En todo lo no previsto por "LAS PARTES" en el presente contrato, ambas se someten a lo establecido por las normas del Código Civil, a la Ley número 30933 y demás del sistema jurídico que resulten aplicables.

Sírvase usted, señor notario público, insertar la introducción y conclusión de ley, y cursar partes al registro de la propiedad inmueble para la correspondiente inscripción.

Ciudad de ..... a los ..... días del mes de ..... del 2024.

Firmado.

-Dos firmas y dos huellas digitales de: ..... (Nombre completo del arrendador) y ..... (Nombre completo del arrendatario)

Firma y Autoriza: la minuta el Abogado ..... con Registro del Ilustre

Colegio de Abogados de ..... número .....  
-Un sello

## INSERTOS.-

De conformidad a lo establecido en el inciso c) del Artículo 57° de la Ley del Notariado, a solicitud de "EL ARRENDADOR" se insertan los siguientes instrumentos:

CERTIFICADO.- Que he tenido a la vista el depósito bancario, el mismo que inserto a continuación: Insertar el depósito bancario, transferencia interbancaria, depósito en cuenta, giro bancario, etc.

CERTIFICADO.- Que he tenido a la vista la Cartilla del Predio Urbano (PU) para una plena identificación del bien:

Insertar la fotografía del lado frontal del inmueble o el pantallazo de google maps donde se identifica el predio, o el Predial Urbano (PU) o el recibo de agua o luz comprobante de pago, boleta, factura u hoja de exoneración según corresponda.

## CONCLUSIÓN

Formalizado el presente instrumento y de acuerdo con el Artículo 27° de la Ley del Notariado instruí a LOS OTORGANTES de su contenido, objeto y efectos legales del mismo dando lectura del presente instrumento, declarando conocer de los antecedentes y/o títulos que originan la minuta y los efectos que produce el presente acto jurídico, ratificándose en el contenido del mismo, declaran conocer sus identidades reciprocamente, reconocen como suyas las firmas de la minuta que la origina, de lo que doy fe.

Constancia de cumplimiento del inciso k) del Artículo 59° de la Ley del Notariado modificado por Decreto Legislativo N° 1232; Yo, el Notario, dejo Constancia de haber efectuado las mínimas acciones de control y debida diligencia en materia de prevención del lavado de activos, especialmente vinculado a la minería ilegal u otras formas de crimen organizado, respecto a todas las partes intervinientes en la transacción, específicamente con relación al origen de los fondos, bienes u otros activos involucrados en dicha transacción, así como con los medios de pago utilizados.

Constancia de verificación de identidad de los otorgantes; Dejo constancia, conforme a lo establecido en el artículo 55° de la Ley del Notariado modificado por Decreto Legislativo N° 1232, que para los efectos de este instrumento notarial o anteriormente con ocasión de la extensión de otros instrumentos efectuados en mi Despacho Notarial, se ha efectuado la verificación de la identidad en la forma establecida en los incisos a), b) ó c) del citado artículo 55° de la norma en mención de el/los otorgante(s) y/o interviniente(s) según sean nacionales, extranjeros residentes o no en el país.

Cumplimiento de lo ordenado por Ley 28194 y el Decreto Supremo 047-2004-EF; Dejo constancia de lo siguiente:

Primero.- Que SI tuve a la vista el medio de pago.

Segundo.- Que el contrato que se formaliza por esta Escritura Pública contiene la siguiente información relativa al Medio de Pago utilizado:

- a) Monto total de la operación: S/ .....
- b) Valor total pagado con Medio de Pago: S/ .....
- c) Moneda en la que se realizó el pago: Soles.
- d) Tipo de Medio Pago: Depósito en Cuenta Corriente.
- e) Código del Medio de Pago: .....
- f) Número del Documento que acredita el uso del Medio de Pago: .....
- g) Empresa del Sistema Financiero que emite el documento: .....
- h) Fecha de emisión del Documento: .....

El presente instrumento se inicia a Foja ..... Serie ..... N° ..... y finaliza a Fojas ..... VUELTA, Serie ..... N° ..... VUELTA; del Año ..... de mi Registro de Escrituras Públicas.

Nombre completo del arrendador  
Fecha: ..... / ..... / .....

Nombre completo del arrendatario  
Fecha: ..... / ..... / .....

Habiendo concluido el proceso de firmas por ante Mí - Notario Público de ..... con fecha: ..... días del mes de ..... del dos mil .....



**¡EXCLUSIVO!**

ES HISTÓRICO Y SEPAN EN QUÉ MES LES TOCARÁ DICHO BENEFICIO

# Jubilados, ¡es un milagro! De 19990 y 20530 a cobrar nuevo aumento en la misma fecha

**En algo que por primera vez ocurrirá tanto para los jubilados de las leyes 19990 y 20530, ambos pensionistas recibirán un aumento a partir de la misma fecha.**

**A** los pensionistas de la Ley 20530, de acuerdo a leyes corresponde un incremento al inicio de cada año, específicamente en el mes de enero, tal como lo señala la Ley N° 28449, que establece las nuevas reglas del régimen de pensiones del Decreto Ley N° 20530.

De esta manera las pensiones de la Ley 20530 volverá a ser reajustadas en el mes de enero del 2025, mediante decreto supremo, a propuesta del Ministerio de Economía y Finanzas

(MEF), para beneficiar a los que, en dicho año, vayan a cumplir 65 años o más de edad (es decir, 70, 75 y más de 80 años), teniendo en cuenta las variaciones en el costo de vida anual y la capacidad financiera del Estado.

Para el año 2024, el Gobierno ordenó el aumento de S/ 30 de las pensiones mensuales percibidas por los beneficiarios del régimen del Decreto Ley 20530, que cumplieron 65 años o más al 31 de diciembre del 2023.

## LEY 19990

En el caso de los pensionistas de la Ley 19990, recibirán el aumento de la pensión mínima, el cual regirá a partir del mes de enero de 2025. Es decir, al igual que la Ley 20530, tendrán un aumento en la misma fecha. Así se desprende del dictamen



aprobado en la Comisión de Economía, Banca, Finanzas e Inteligencia Financiera, sobre una nueva ley de modernización del Sistema Previsional Peruano.

“Tiene por finalidad reformar el sistema de pensiones para que sus beneficiarios accedan progresivamente a una pensión

justa, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 10 de la Constitución Política del Perú, reconociendo la progresividad en la aplicación del derecho a la seguridad social en pensiones, fomentando la eficiencia y competencia, facilitando la libre elección y garantizando la sostenibilidad del sistema”,

se indica en el texto aprobado del dictamen.

En la norma figura el incremento de la pensión mínima y las pensiones proporcionales especiales. De esta manera el monto de la pensión mínima del Sistema Nacional de Pensiones, al que se refiere el Decreto Ley 19990, queda establecido según el siguiente detalle:

La pensión mínima de jubilación y de invalidez queda fijada en S/ 600. Mientras que la pensión mínima por derecho derivado (viudez y orfandad) aumenta al monto de S/ 400,00. En tanto que la pensión de jubilación proporcional especial por haber cotizado desde 10 años de aportes, pero menos de 15 años de aportes, queda fijada en S/ 300 y la pensión de jubilación proporcional especial por

haber cotizado desde 15 años de aportes, pero menos de 20 años de aportes se incrementa hasta S/ 400.

El incremento del monto de las pensiones, señaladas en la presente norma, regirá a partir del mes de enero de 2025, y los reintegros serán abonados en el mes de febrero de 2025, de corresponder. La aplicación de lo establecido en esta norma se financiará con cargo al presupuesto institucional del pliego ONP.

También el Ministerio de Economía y Finanzas reajusta mediante decreto supremo las pensiones del Sistema Nacional de Pensiones a que se refiere el Decreto Ley 19990, de conformidad con las previsiones presupuestarias y a las posibilidades de la economía nacional.

## SEPA A QUÉ LUGARES IR Y CÓMO HACERLO POR LAS REDES SOCIALES Y CUÁNTO LE PAGAN POR CADA UNA DE ELLAS

Debido a que las monedas antiguas se han convertido en un atractivo al punto que se llegan a pagar por ellas grandes cantidades de dinero, les enumeramos los sitios en donde los peruanos pueden vender dichas monedas a coleccionistas.

Vamos a citar dos ejemplos de cuánto puede llegar a costar tu moneda antigua y cuál sería su valor estimado.

La moneda de S/ 1 de 1991, si bien en su momento se emitieron más de 35 millones de monedas de un sol de 1991, la pieza hoy en día tiene un mucho mayor, siendo de hasta 50 soles. No obstante, tiene que estar en un buen

## Gane billetón vendiendo sus monedas antiguas



Coleccionista de Monedas

estado de conservación para que paguen por ese precio.

En tanto que la moneda de S/ 1 de 1995 no tuvo muchas emisiones, pues en total solo se acuñaron 1 100 000 de este ejemplar. Como es una de las más difíciles de conseguir y a la vez, es escasa, puede llegar a valer hasta 700 u 800 soles, solo si están en perfec-



tas condiciones, de lo contrario, su valor solo sería 15 soles.

Aquellas personas que se encuentren interesadas en

comprar monedas de colección o vender existen lugares que se dedican a esto. A continuación, te presentamos estos locales:

Tienda Lili Manrique: Ubicada en Inka Plaza en el distrito de Miraflores. También cuenta con sus propias redes sociales donde muestra la variedad de sus productos.

El pasaje de la Plaza Francia: Ubicado en el Centro de Lima, es conocido también como ‘El mundo de los libros’. Por lo general, los fines de semana se juntan especialistas numismáticos en la cual podrías venderles algunas de tus monedas.

Numismática de José Paz: Se sitúa en el jirón Tambo de Belén, en Cercado de Lima. Allí podrías encontrar pequeñas tiendas de negocios numismáticos.

## ¿Cómo limpiarlas?

Es normal tener entre todas nuestras monedas unas que parecen desgastadas; por ello, hay recomendaciones que ayudarán a mejorar la apariencia de los metales, para que puedan conservar su valor económico y numismático. A continuación, estos son los consejos:

- Lava las piezas ligeramente con agua y jabón, pero sin

- pulirlas, y luego enjuágalas.
- Tras enjuagarlas, dales un baño de acetona para que sequen completamente.
- Frótalas ligeramente usando alguna franela o toalla especial.
- Es importante mencionar que estos pasos pueden realizarse en casi todos los metales, con excepción del cobre, ya que podría sufrir alguna oxidación.

Numismática Ostos: Este se encuentra en el pasaje de Plaza Francia. Dicha empresa tiene años de experiencia en el rubro de la colección de monedas nacionales e internacionales.

Asimismo, hay otras opciones para poder seguir ven-

diendo estas monedas como lo es el Internet, a través de las redes sociales o plataformas autorizadas:

Marketplace de Facebook  
Mercado Libre  
OLX  
eBay



U

¡CAMPEÓN



FOTO: CORTESÍA CLUB UNIVERSITARIO DE DEPORTES



# ONES!

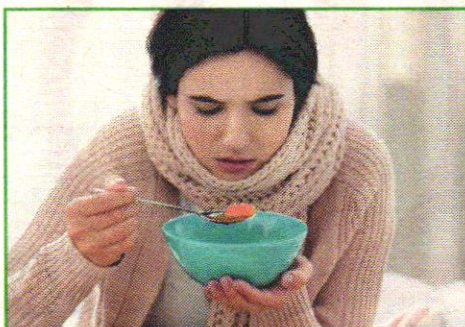
**PARADOS:** Britos,  
Riveros, Valera,  
Di Benedetto,  
Portocarrero y Ureña.  
**HINCADOS:** Polo,  
Rivera, Flores,  
Calcaterra y Corzo.



**elChino**



"Salud Para Todos" les entrega todos los días recetas o tratamientos para curarse de todo



### 71. Sopa de pollo para el resfrío

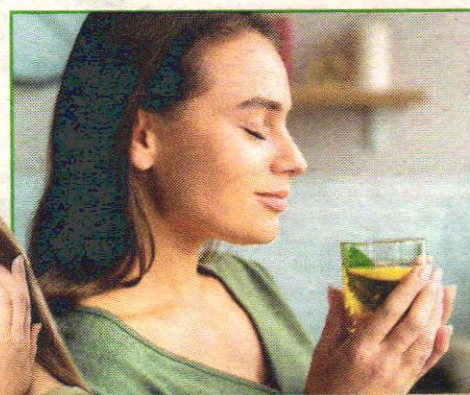
La sopa suele ser una de las recomendaciones habituales para combatir las inclemencias del frío en épocas invernales. Además, al parecer, hay un agregado clave: el pollo. En 2000, un estudio científico demostró que la sopa de pollo es efectiva para calmar la típica inflamación que produce un resfrío.

### 72. Hielo para el dolor de cabeza

Cuando se presenta una fuerte migraña, aplicar hielo sobre la cabeza o la nuca contrarresta el dolor, al menos provisoriamente. Así lo demostró un estudio realizado en 2013 que observó a 50 personas con migrañas. Los pacientes que empleaban hielo durante 30 minutos, aseguraban que el dolor se reducía en forma



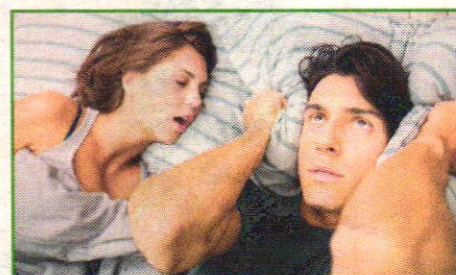
significativa y que, una vez que retiraban el remedio casero durante otra media hora, la molestia volvía a aparecer.



### 73. Boldo para el hígado

Sin duda alguna, el boldo es una de las plantas medicinales que mejor anda para los problemas hepáticos. Por esta misma razón, no tienes más que tenerla en cuenta si andas con inconvenientes en el hígado. Este remedio casero te puede resultar muy bien.

# Colecciona los 500 remedios caseros



### 74. Ruda para los ronquidos

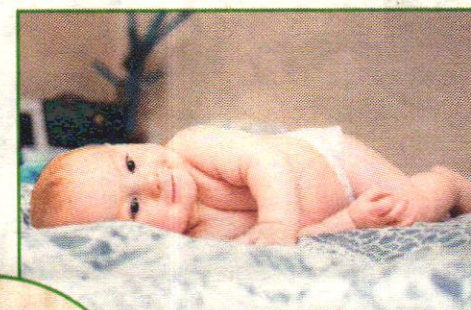
Los ronquidos son terriblemente molestos para los que duermen al lado de la persona que los emite. Pero incluso hasta quizás resulten perjudiciales para ellos mismos. Son muchos los remedios que pueden emplearse. Este aceite de ruda, una planta con buenas funciones sobre la respiración y que es considerada energética, tal vez sea el truco indicado para que la ronquera no forme más parte de tu vida.

### 75. Espárragos contra el colesterol alto

Los espárragos contienen 1.5 gr de hidratos de carbono, de los cuales 1. gr es fibra. Este dato



te indica que es altamente rico en fibra, sustancia orgánica que evita que el colesterol que consumes en los alimentos se absorba y pase a la sangre. Esto es sumamente importante porque, si controlas tu dieta y además consumes espárragos tu colesterol descenderá más rápido.



### 76. Para expulsar gases

Si tu hijo se queja de tener flato o no poder expulsar bien los gases, de entre el repertorio de remedios de la abuela está el de la postura para expulsar gases. ¿En qué consiste? Tumbar al niño en la cama, de costado, con una pierna estirada y otra totalmente encogida.

## Colección "100 jugos curativos de Dios"

TODOS LOS DÍAS SOLO RECETAS SALUDABLES

15

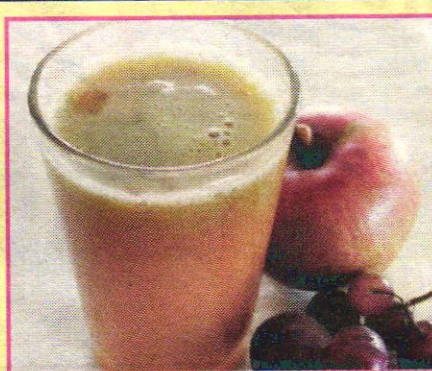
### JUGO ANTI-ENVEJECIMIENTO (UVAS Y MANZANA)

#### Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 taza de uvas sin semillas
- Jugo de 1 limón
- 1 litro de agua mineral
- 1 pizca de sal

#### Preparación:

Este jugo de frutas es antioxidante, depurativo y anti-envejecimiento, a base de manzana y uvas. Es una bebida perfecta después de



realizar actividad física. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Tomar un vaso diario.

16

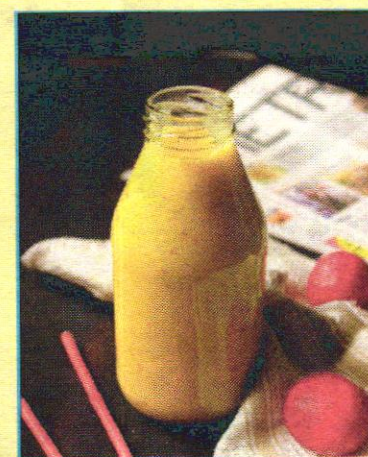
### JUGO ANTI-ESTREÑIMIENTO (CIRUELAS Y MANGO)

#### Ingredientes:

- 2 ciruelas
- 1 mango
- 1 rebanada de melón
- Miel (opcional)

#### Preparación:

Lava bien las ciruelas. Luego, pela el mango, retírale el hueso y córtalo en varios cubitos. Pela el melón, corta una rebanada y quítale las semillas. Incorpora todos los ingredientes en la licuadora y bátelos.





RECONOCIDO ONCÓLOGO BRINDA 20 CONSEJOS DE VIDA PARA TENER UNA VIDA Y UNA VEJEZ SALUDABLE

**El oncólogo David Agus es famoso en Estados Unidos por haber sido el médico de Steve Jobs. El doctor en su libro, 'A short guide to a long life', ofrece las recomendaciones para lograr una larga vida y vivir 100 años.**

# Reglas de oro para llegar a los 100 años sanos y fuertes

“Todas las semanas debo decirle a algún paciente con cáncer que ya no puedo ayudarlo. Es terrible”, dice Agus, de la Keck School of Medicine de la Universidad del Sur de California. Él cree que muchas de esas muertes podrían evitarse llevando una vida saludable.

**1. Haga un seguimiento detallado de su cuerpo.**

Anote cada día cómo se siente en general, lo bien o mal que duerme, si tiene algún tipo de dolor o molestia. Apunte todos los días durante tres meses su presión arterial, su ritmo cardíaco. Lo ideal sería que repitiera este ejercicio con intervalos de un par de meses para poder apreciar los cambios.

**2. Ponga un poco de regularidad en su vida.**

Nuestro organismo ama lo previsible, los hábitos, levantarnos a la misma hora, comer cada día en horarios similares. Ceñirnos a unos hábitos regulares los 365 días del año sean días de fin de semana, festivos o laborales reduce el estrés físico y mantiene nuestro equilibrio interno. Nuestro cuerpo valora la regularidad, ya sea en las comidas, el sueño, la práctica deportiva o incluso el consumo de fármacos.

**3. Hable con el casero.**

Cuanto más naturales, mejores son los alimentos. Además de natural, su comida debería ser lo más fresca y de temporada posible. Se garantizará así contar con la mayor cantidad de nutrientes. Su casero debería poder contarle qué productos acaban de recibir, de dónde proceden y bajo qué criterios se han cultivado.

**4. Coma aquello que le siente bien.**

¿Debe comer sin gluten? ¿Llevar una dieta baja en hidratos

de carbono? ¿O baja en grasas? La verdad: da igual, siempre y cuando disfrute de lo que coma y su cuerpo lo reciba bien. No se obligue a seguir planes rígidos que privan de algunos nutrientes básicos. La clave es tomar raciones modestas, sentarse a comer ejecutar la acción de sentarse con otras personas y dejar tiempo entre comidas para que la sensación de hambre verdadera aparezca y no se coma por ansiedad.

**5. No se salte nunca el desayuno.**

Comer algo por la mañana evita que uno se atiborre más tarde y contribuye a quemar más calorías. Aporta a su vez los nutrientes esenciales. En cambio, si no se ingiere nada según se levanta, su organismo liberará una concentración elevada de hormonas del estrés, que, como el de cortisol, incitarán al cuerpo a almacenar grasa.

**6. Coma pescado cada semana y mucha fruta y verdura.**

Consuma al menos tres raciones a la semana de pescado (trucha, merluza, sardinas). Tome al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura.

**7. Un vaso de vino al día está bien.**

Hace tiempo se sabe que un consumo moderado de vino tinto, puede reducir el riesgo de infarto. Esto es debido al resveratrol, un componente del vino que, en análisis de laboratorio, ha demostrado ser cardiosaludable, tener propiedades neuroprotectoras y un efecto antiinflamatorio. Lo ideal es un vaso al día en las mujeres y dos en los hombres.

**8. Encuentre la forma de relajarse en el trabajo.**

El estrés en el trabajo nos enferma. innumerables estudios lo demuestran. Dé un paseo al aire libre du-

rante la hora de comer. Camine más por la oficina, y póngase de pie y muévase mientras habla por teléfono. Renuncie a la cerveza después del trabajo y, en su lugar, vaya al gimnasio.

**9. Manténgase en un peso sano.**

El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer casi todas las enfermedades crónicas: cardiopatías, artritis y diabetes hasta la demencia. Perder medio kilo reduce en dos kilos la presión que sus rodillas tienen que aguantar en cada paso. Dar diez mil pasos al día implica reducir en 20 toneladas la presión sobre sus rodillas.

**10. Mantenga una buena postura corporal.**

Una postura correcta puede hacernos parecer más jóvenes y esbeltos. Pero no solo eso. Nos mantendrá sanos más tiempo. Una mala postura se traduce en problemas de cuello y espalda, dolores de cabeza, problemas maxilares, artritis, mala circulación, dolores musculares, trastornos

respiratorios, malas digestiones, estreñimiento, fatiga, problemas neurológicos y disfunciones generales en todo el organismo.

**11. Mueva el trasero.**

Pasarse largas fases del día sin moverse en el trabajo afecta al metabolismo. Influye sobre los valores de grasa, colesterol y azúcar en sangre y sobre la presión arterial en reposo y la segregación de leptina, la hormona del apetito. No se conforme con ir al gimnasio. Una hora de deporte tras haber pasado una larga jornada sentado al escritorio no vale. Levántese cuantas veces pueda y muévase. Caminar y estar activo es la única fuente de la eterna juventud con eficacia probada.

**12. Vacúnese todos los años contra la gripe.**

La vacuna frente a la gripe no solo protege de una enfermedad potencialmente grave, que puede llegar a tenerlo fuera de juego durante semanas; el proceso inflamatorio generalizado por la

gripe puede aumentar de forma permanente el riesgo de sufrir obesidad y otras enfermedades, incluidos los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

**13. Procure no vivir solo.**

Vivir con alguien nos mueve a cuidar más la salud y la higiene. A su vez, nos hace lidiar mejor con el estrés, por haber otras personas en casa con las que desahogarse en ciertos momentos. Quizá esto explique por qué quienes viven felizmente con sus parejas tienen, de media, una presión arterial más saludable que los solteros.

**14. Haga estudios familiares.**

Pregunte a sus padres u otros parientes por las enfermedades sufridas en su familia. Esta información puede ayudar a prevenir trastornos de una forma más efectiva que las pruebas en los laboratorios. La recopilación de datos médicos familiares es un componente poco valorado, pero de gran importancia para comprender nuestro estado de salud.

**15. Planifique su vida.**

Todos necesitamos metas. Nos ayudan a mantenernos enfocados y nos alegran si las cumplimos. Muchos se plantean cada año adelgazar, pero pocos lo consiguen. Adelgazar es difícil si solo se tiene en mente el peso que se desea alcanzar, pero no la forma de hacerlo. ¿Cómo se imagina, desde una perspectiva médica, dentro de 20 años? ¿Cómo estará si sigue haciendo las cosas como hasta ahora? ¿Cómo le gustaría estar? Elabore primero un itinerario con pequeños hitos en el camino y luego trabájelo hacia atrás.

**16. Quien arriesga gana.**

Le sorprenderá todo lo que puede descubrir si

intenta algo nuevo, que le suponga salir de su zona de confort, ya sea balancearse sobre una pierna, nadar unos largos o cocinar para un grupo grande. Pruebe y practique, supondrá un sano estímulo para su cuerpo y su mente.

**17. Riase.**

Reír libera endorfinas y serotonina, transmisores que mitigan los dolores y aumentan el bienestar. Además, para reírnos solo necesitamos 17 músculos, mientras que para fruncir el ceño necesitamos 43.

**18. Aproveche el lado positivo de una enfermedad.**

No renuncie a todas las medidas preventivas solo porque le hayan diagnosticado una enfermedad. Interprete ese diagnóstico como un despertador. Los oncólogos saben que la mayoría de los pacientes que sobreviven a un cáncer al final acaban falleciendo por otro motivo.

**19. Tome decisiones de cara a lo inevitable.**

Hablar sobre el final de la vida no es divertido, pero sí que facilita afrontar en su momento una situación de crisis familiar. ¿En qué condiciones quiere que, llegado el caso, se le mantenga con vida? ¿Quién es la persona a quien autoriza la toma de decisiones en su nombre? Debería recoger este tipo de cuestiones en un documento específico o testamento vital.

**20. Dedique tiempo a sus aficiones.**

Es importante que tengamos unos hobbies que nos llenen en varios aspectos diferentes, desde las necesidades físicas, como moverse y jugar, hasta las necesidades emocionales, como mantener el contacto con otras personas o disfrutar de todo lo asociado al deporte. Vaya cambiando sus aficiones de vez en cuando para mantener el entusiasmo.





# PUPILETRAS

RELACIONES HUMANAS

G A M S O U T I L I T A R I A S P T I Y  
 E N F E O L I O Q H T P A A N C I U Y S  
 V R S E A C F B N P S C M J M R A O S C  
 O P E N S L I A D R P I N S I C E L A A  
 L P J R S O N E E I S V G M V R T I V A  
 U R A A E G V C D T O A I J I U V H I I  
 C O U S P N D U A A C O S N P N M E T T  
 I F G F I O T D B N D E M A C R D U C A  
 O E N O I C C A F S I T A S B U E A E P  
 N S E A I C N E V I V N O C N S L H F M  
 C I L P R I M A R I A S U G R N A O A E  
 E O F K O U H E I N D A O S T M R Q S A  
 N N A R M O N I Z A C I O N G I S P R W  
 C A A O D E O R G A N I Z A C I O N H I  
 L L S A S O R O M A S M G D N I A R M U  
 O E E L N S E L A R O B A L A M O T S D  
 A S E C Q D E S A R R O L L O S O I R E  
 J L S O S E C U N D A R I A S A E I N L  
 S R C P I H A O T F A M I L I A R E S L  
 S U N O I C A C I N U M O C C E N I R A

AMISTAD  
 AMOROSAS  
 ARMONIZACIÓN  
 AFECTIVAS  
 COMUNICACIÓN  
 CONVIVENCIA  
 DESARROLLO  
 EMPATÍA  
 EVOLUCIÓN  
 FAMILIARES  
 LABORALES  
 LENGUAJES  
 ORGANIZACIÓN  
 PRIMARIAS  
 PROFESIONALES  
 SATISFACCIÓN  
 SECUNDARIAS  
 SOCIEDAD  
 UTILITARIAS  
 VÍNCULOS

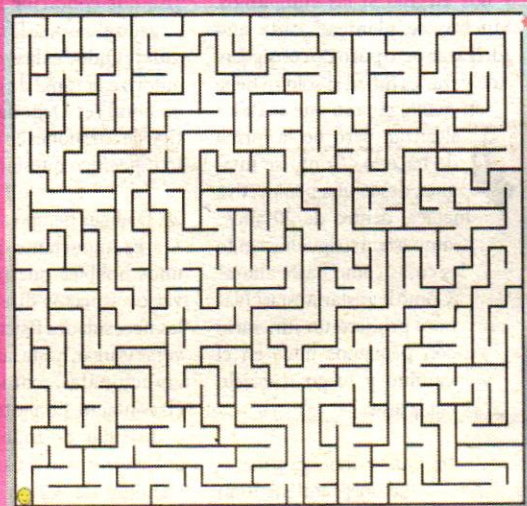
## SUDOKU

		9		6			2
		3		4	5	8	
	5		7			1	4
				9			8
2	9	8	5				
	6		8		4		9
							7
	4	5			3		2
	2		1		8		

		7	6				
5				7		9	2
	6	2				1	4
				2			4
	8		7		4		3
		3				1	
6		9	2	8			7
	4				7		6
	7				3	5	

## LABERINTO

Encuentra la salida en el menor tiempo posible



## LA PIZARRA

Rellene los recuadros vacíos con números comprendidos entre el 1 y el 9 (puede ser usado repetidas veces), de tal forma que se cumplan las operaciones aritméticas horizontales, de izquierda a derecha, y verticales, de arriba abajo.

<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	=	6
/		-		+		
<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	=	1
x		+		-		
<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	+	8	=	3
=	=	=				
5		1		8		

## ORDENAR LETRAS

Dispuesto en forma de racimo

## AADCRIOM

Solución: Racimado



Con reveladoras preguntas en estreno de su canal de Youtube

## Ana Paula entrevista a Paolo Guerrero

Paolo Guerrero fue el primer invitado de su pareja, la modelo brasileña Ana Paula Consorte, quien anunció el lanzamiento de su canal de YouTube.

Su debut en las plataformas digitales ha generado gran expectativa entre sus seguidores. Aunque no ha revelado en detalle cuál será el enfoque general de sus videos, adelantó que su primer invitado será el padre de sus dos últimos hijos, a quien le hizo rigurosas preguntas sobre el fútbol y su vida privada.

Uno de los momentos más esperados del adelanto de la entrevista fue cuando Ana Paula Consorte dejó en claro que tenía una "pregunta del millón" preparada para Paolo



Guerrero. Esta declaración generó nerviosismo visible en el futbolista, quien se mostró confundido y expectante ante lo que estaba por venir.

"Yo hice unas preguntas que los fans me enviaron, yo voy a preguntarte en portugués y tú me respondes en español. Es exclusivo. Voy a empezar con mi pregunta, una pregunta muy personal. Pregunta del millón. Todos los peruanos queremos que termines tu carrera en Alianza, ¿sí o no?", le preguntó.



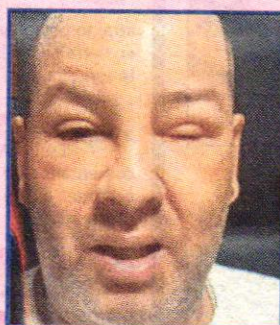
Cantante explicó luego qué le sucedió

## Ricky Trevitazo aparece 'hinchado' en redes

El cantante Ricky Trevitazo aclaró las razones detrás de su cambio de apariencia, al lucir visiblemente 'hinchado' en su más reciente aparición en sus plataformas digitales, por lo que se especuló sobre un posible accidente.

Trevitazo reveló que se sometió a una extensa intervención de implante capilar. "La intervención duró 18 horas porque me implantaron 6 mil trescientos folículos capilares. Estoy con seis días de descanso médico", explicó. Además, detalló su proceso de recuperación y los cuidados necesarios para asegurar el éxito del tratamiento.

El músico explicó que se sometió a un procedimiento



estético de implante capilar, una intervención que duró 18 horas y que implicó la implantación de 6300 folículos capilares. "Estoy con seis días de descanso médico, al noveno día ya estaría cicatrizándome", comentó. Según su médico, el Dr. Carlos Condori, el nuevo cabello será permanente y no se caerá.

DESMIENTE A CONDUCTORA, QUIEN DIJO QUE FUE DESPEDIDA DE 'AL SEXTO DÍA'

A través de sus historias de Instagram, una enfurecida Yahaira Plasencia desmintió a Magaly Medina, quien dijo que la salsera fue despedida de Al Sexto Día, programa de TV de Panamericana.

"Hacia esta historia para decirles que no se pierdan 'Al Sexto Día' que tenemos un programón, muy bonito la verdad", aclaró la cantante, no sin antes sentenciar que: "No se dejen llevar por la estupidez".

La salsera hizo un llamado a sus seguidores para que no le crean nada a Magaly Medina, a quien dijo que no la quieren ni en su canal, esto debido a los roces con Ely Yutronic y Pamela Vertiz.

"También para decirles que no se dejen llevar por tanta estupidez que habla la única persona de este mundo que ni su canal la quiere, ni la gente de ahí la quiere. No se dejen llevar por tanta estupidez que habla esa señora a veces me impresiona, de verdad", señaló Yahaira Plasencia.

"La Yaha, nadie se había dado cuenta que conducía un programa los sábados,



pero hoy está grabando su último programa. Le dijeron chau, bye, bye ¿por qué?, porque no funciona, por eso es que sales de la Tv porque no funciona y no hay audiencia. Nosotros somos esclavos del rating, el público te baja el

# Yahaira a Magaly: Hablas estupideces

dedo o te sube el dedo y a ella se lo bajaron", indicó Magaly Medina en son de burla en su programa del 24 de mayo.

Asimismo, Magaly Medina reveló que la posible sustituta de Yahaira Plasencia será la exreina de belleza

Laura Spoya. Según la presentadora, la influencer habría tenido ofertas laborales con ATV, pero finalmente aceptó la propuesta de Panamericana TV para asumir la conducción de 'Al Sexto Día'.



**POTENCIA SEXUAL**  
EFECTO INMEDIATO Y PROLONGADO  
ERECCIÓN • GROSOR • DURACIÓN  
• Para hombres de toda edad  
• De 7 a 10 días de Duración y Potencia  
• Resultados ¡Hoy mismo!  
PUEDEN USARLO HIPERTENSOS Y DIABÉTICOS  
ENTREGA PRIVACIDAD RÁPIDA 100%  
HORARIO Lun. a Vie.: 9am. a 6pm. | Sábados: 9am. a 1pm.  
01-7116369 906515949

**Última Tecnología** AUDIFONOS Module Tech  
El placer de escuchar  
Digitales Estéticos  
DISFRUTA EL SONIDO DE LA VIDA  
EL CAMBIO ES POSIBLE  
10% DESCUENTO  
SURCO, LOS OLIVOS, LINCE  
944620812  
moduletech2@gmail.com  
Audifonosmoduletech



elChino

## CHINOGRAMA

ANIMALES PELIGROSOS PARA EL HOMBRE



## HORÓSCOPO



## ARIES

Se te acumularán gran número de responsabilidades y actividades que dependerán solamente de ti. Tómate todo con calma y busca prioridades. El éxito será con orden.



## TAURO

Se alterarán tus planes de forma benéfica y alegre. La jornada estará marcada por la llegada de antiguas amistades o el recordatorio de viejas aventuras.



## GÉMINIS

Ten mucho cuidado con las precipitaciones y las cosas hechas de forma precipitada. No descuides los detalles con aquellos que tú sabes te aprecian y aman.



## CÁNCER

Solo con tu pareja y tus seres más queridos hallarás hoy tu nivel armónico de convivencia. El trabajo y las responsabilidades te crearán mal humor, ten calma y paciencia.



## LEO

Estás a punto de conseguir un gran éxito en tus tareas y actividades. No desperdices el tiempo hablando de cosas superficiales y dedícate sólo a lo tuyo.



## VIRGO

Reconoce en los más próximos la ayuda que te han brindado y la comprensión que siguen dándote. El amor y la pasión están muy cerca de ti, despierta y actúa.



## LIBRA

Aunque a primera vista no lo notes tanto la pareja como tus seres queridos están muy atentos a tus acciones y decisiones, la admiración te llegará de muchos.



## ESCORPIO

Te sentirás durante toda la jornada muy atraído por el amor y la fantasía. Pon los pies más en tierra y elige lo que tengas más concreto. El amor te sonreirá hoy.



## SAGITARIO

Escucha muy atentamente las palabras y comentarios de las personas que en la jornada se acerquen a ti, te darán la solución a un gran enigma planteado.



## CAPRICORNIO

No te inquietes ni te desanimes si en un principio se te atrasan los proyectos o intenciones que llevas. Mantén con firmeza tus objetivos y verás que llega el éxito total.



## ACUARIO

Alguien hablará mal de ti y esto creará un cierto grado de confusión a tu alrededor. Busca por todos los medios aclarar tu posición y olvida los rencores, estás a punto de conseguir el éxito.



## PISCIS

Habrán interesantes novedades en tu área social y profesional. Todas las acciones que en la jornada emprendas tendrán fácil solución y muchos éxitos. La suerte está contigo hoy.

elChino

RECUERDA NUESTRO CONTACTOS

@elchino\_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe



VENCIERON AL ADT Y SE ALEJAN DEL DESCENSO

## Rosados se despidieron felices del Apertura

Cerró Torneo Apertura con una nueva victoria. En partido disputado en el estadio 'Miguel Grau' del Callao, la gente de Sport Boys sumó su segunda victoria consecutiva al superar por 1-0 a ADT.

El único gol del cotejo lo marcó Fabrizio Roca, a los 71 minutos, mediante la vida de los doce pasos.



De esta manera, el Sport Boys cerró el Apertura con dos victorias consecutivas que lo alejan de los últimos lugares, mientras que ADT cortó una excelente racha de cinco cotejos sin perder.

Los rosados terminaron decimosegundos en el Torneo Apertura con 19 puntos, mientras que los tarmeños acabaron sextos con 28 unidades.

AFIRMA QUE "DEJÓ TODO" PARA INVERTIR EN EL CLUB

## Raffo asegura ser hincha celeste

Ante las críticas por su nula identificación con la institución del Sporting Cristal, el propietario del club Joel Raffo, aseguró ser hincha celeste y que "ha dejado todo" por la entidad bajopontina.

"Desde que tengo 12 años estoy en el club Sporting Cristal (...) Qué mayor sentido de propiedad puede haber como invertir todo mi dinero, a diferencia



de otros que nunca pusieron", dijo. "Qué mayor sentido de propiedad me pueden reclamar, qué mayor compromiso me pueden reclamar cuando he dejado todo por el club y sigo en esa línea", agregó. Estas declaraciones las da después que el equipo perdiera la opción de ganar el Torneo Apertura a manos de Universitario de Deportes.

'FORÁNEOS' LLEGAN A LA CAPITAL PARA ARRANCAR ENTRENAMIENTOS EN LA VIDENA

# Copa América: se empieza armar la selección

**CALLENS, QUISPE, CASTILLO Y LÓPEZ YA ESTÁN BAJO LAS ÓRDENES DEL 'NONO' FOSSATI.**

La Copa América 2024, los convocados del exterior por el profesor Jorge Fossati comienzan a llegar. El último en unirse a los entrenamientos en la Videna fue el defensor del AEK, Alexander Callens, quien llegó a la capital proveniente de Grecia.

Al jugador se le vio junto a Piero Quispe, Jesús Castillo y Marcos López, quienes ya trabajando en el predio de la 'blanquirroja' luego que fueron incluidos en la lista de 16 jugadores que llamó Fossati

para afrontar los dos últimos encuentros de preparación con miras a la Copa América 2024.

En dicho grupo de trabajo también se encuentra Christian Cueva, quien realiza exigentes labores de reacondicionamiento físico.

'Aladino' busca ser incorporado a la lista final de convocados para la Copa América, que arranca el próximo 15 de junio.

En las próximas horas estarán llegando los demás futbolistas 'foráneos' que fueron

convocados por el 'Nono'.

Asimismo, se supo que la lista de jugadores nacionales que juegan en clubes peruanos será dada a conocer tras la última fecha de la Fase de Grupos de la Copa Libertadores, es decir este viernes 31 de mayo.

Como se sabe, la selección peruana disputará dos últimos amistosos previo a la Copa América. Jugará ante Paraguay el próximo viernes 7 de junio (20:30 horas) en el Estadio Monumental de Ate y el viernes 14 de junio enfrentará a El Salvador en el Estadio Subaru Park de Pensilvania (Estados Unidos).



**A**poco más de una semana para los cotejos amistosos de la Selección Peruana en Lima y en los Estados Unidos previos a

TRES PRESEAS EN LOS PANAMERICANOS DE MAYORES

## Karate peruano triunfa con medallas

Tremendo triunfo nacional. La selección nacional de karate consiguió sus primeras tres medallas en el Campeonato Panamericano de Mayores 2024, que se disputa en Uruguay, gracias a las preseas de bronce obtenidas por nuestra representante Alexandra Grande y los equipos de kata.

Grande alcanzó el podio en la división -61 kg de kumite



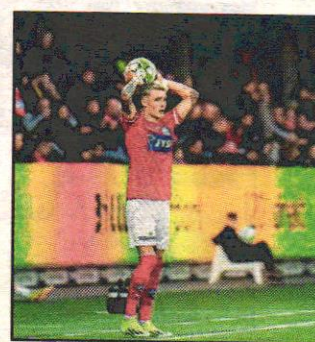
tras vencer a la chilena Bárbara Huaquiman por 5-2.

Mientras que, en Kata por equipos también se ganó dos medallas de bronce: una por el team masculino conformado por Mariano Wong, José Morales y Gonzalo Miura, y la otra por el trío femenino integrado por Sol Romani, Andrea Almarza y Saida Salcedo.

SILKEBORG RESCATE EMPATE Y SE UBICA SEXTO

## Sonne la hace linda en la Superliga

Con el lateral peruano Oliver Sonne en cancha, el Silkeborg empató 3-3 en su visita a Midtjylland por la trigésima segunda jornada de la Superliga danesa. Los goles del partido fueron anotados por Tonni Adamsen a los 15 minutos, Oliver Sorensen en propia puerta a los 26 minutos y Callum McCowatt a los 82 minutos marcaron para el elenco



del peruano.

Con este resultado, Silkeborg sumó 36 unidades en la tabla, posicionándose en la sexta casilla de la tabla.

Cabe señalar que el defensor derecho, que estuvo presente en los 90 minutos de juego, fue considerado en la lista de convocados de Jorge Fossati para los amistosos ante Paraguay y El Salvador en junio próximo.



KYLIAN MBAPPÉ RECONOCE QUE YA ES JUGADOR DEL CAMPEÓN ESPAÑOL



## Con rumbo al Real Madrid

**JUGADOR DE LA SELECCIÓN FRANCESA AFIRMA QUE SOLO "FALTAN ALGUNOS DETALLES".**

**Solo falta la firma o los pasajes aéreos con destino a la ciudad de Madrid. El extremo francés Kylian Mbappé reconoció que ya es jugador del Real Madrid para las próximas temporadas.**

**E**sta declaración lo dijo tras el último encuentro que dis-

putó con la camiseta del PSG ante el Lyon por la Copa de Francia. Una vez consumado el tercer título de la temporada para cuadro parisino, el delantero de 25 años se arrojó a los medios de comunicación en la zona mixta. Ahí fue abordado por todos los rumores que desde hace meses circulan respecto a su arribo al Real Madrid a partir de la próxima campaña y su negativa de hacerlo público a pesar que ya no tiene ningún vínculo contractual con el PSG. Y sin negar que su futuro esté ligado a la Casa Blanca, el francés al fin admitió

su traspaso al 'Rey de Copas'. "Porque creo que, antes de nada, debía despedirme bien de mi club y acabar bien. Hoy hemos ganado un título y habrá tiempo para todo, anunciaré mi nuevo club a su debido momento. Será dentro de pocos días", aseveró el futbolista. Siempre dando por hecho que se acoplará en las próximas semanas al plantel comandado por el entrenador italiano, Carlo Ancelotti, la prensa replicó en función del anuncio y si desenvolverá antes de que se sume a la Selección de Francia, en donde lo esperan para empezar a preparar la Euro 2024: "No lo sé porque faltan algunos detalles, pero lo importante era acabar bien aquí", acotó.



## Leclerc gana el GP de Mónaco

En el Gran Prix de Mónaco, el piloto local, Charles Leclerc venció la partida y se consolidó como el mejor en el Gran Premio del Principado por primera vez en su carrera. El piloto de Ferrari supo hacer valer su primer lugar y lo mantuvo a lo largo de la carrera para quedarse con un gran triunfo. Oscar Piastri, de McLaren, y el español Carlos Sainz de Ferrari completaron el podio.



**ALCARAZ GANÓ Y DEBUTA NADAL**

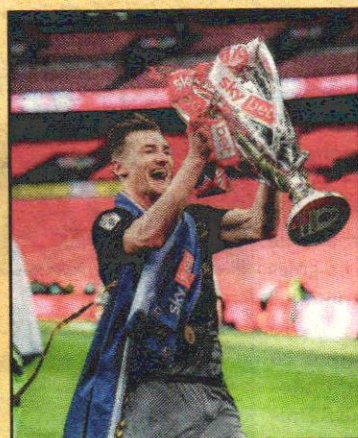
## Roland Garros rompe fuegos

El Roland Garros 2024 ya empezó y uno de sus favoritas, el español Carlos Alcaraz superó la primera ronda del certamen al derrotar contundentemente por 6-1, 6-2 y 6-1 al inglés J.J. Wolf, en 1 hora y 51 minutos. Por su parte, su compatriota Rafael Nadal hará lo propio este lunes ante el ruso Zverev, candidato para llegar a instancias finales. Si bien es cierto no confirmó si este será su última participación en dicho torneo, se presume que será uno de los últimos Gran Slam de su carrera.

**EL SOUTHAMPTON GANÓ LOS PLAY OFFS Y SUBE A LA PRIMERA DIVISIÓN**

## De vuelta a la Premier League

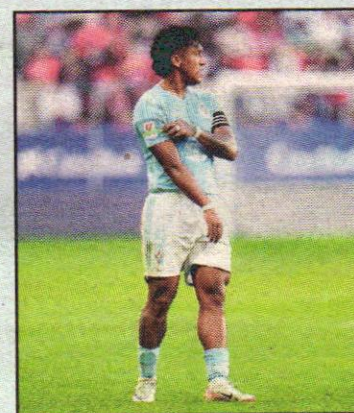
Hay un nuevo inquilino en la Liga Premier. El Southampton se impuso por 1-0 al Leeds United en los play-offs por el ascenso en el fútbol inglés y logró su retorno a la Primera División de Inglaterra. Un gol de Adam Armstrong a los 24 minutos fue suficiente para que el Southampton se quede con el triunfo en el partido decisivo que se disputó en Wembley. De esta manera, los 'saints' logran volver a la Premier League tras haber descendido la temporada pasada. Como se recuerda, Leicester City e Ipswich Town fueron los otros equipos que consiguieron el ascenso.



**VOLANTE NACIONAL ESTUVO PRESENTE EN COTEJO ANTE EL VALENCIA**

## Renato Tapia cierra la temporada con el Celta

La última fue la victoria. Por el cierre de la liga española el volante nacional Renato Tapia participó en el empate 2-2 del Celta de Vigo ante el Valencia. Renato Tapia ingresó a los 65 minutos en reemplazo de Domínguez. El futuro del peruano aún no está definido, por lo que este podría haber sido su último partido oficial con el Celta. El Celta de Vigo terminó la temporada con 41 puntos ubicándose en el decimotercero en la tabla de posiciones. En tanto, el Valencia finalizó noveno con 49 unidades.



**SE IRÍAN JOAO FÉLIX Y JOAO CANCELO**

## Flick llega con tijera al Barza

El DT alemán Hansi Flick llegará a la ciudad del Barcelona para asumir las riendas del club catalán luego que su colega Xavi Hernández tuvo su último cotejo como entrenador blaugrana en la Liga española ante el Sevilla. Según medios locales, Flick tendría en la mira a los jugadores portugueses Joao Cancelo y Joao Félix, a quienes solicitará a la directiva su salida del club.